

ENTRAINEMENT

NIVEAU « *Loisir & Perfectionnement* »

Séance : Bloc (12 juin 2013, Saint Guy)

Thème : Plongée Sportive en piscine

Objectif de cette séance : Épreuves du Combiné

Responsable : Didier

Surveillante de bassin : Michèle

Échauffement : 200 mètres nage libre

PRÉPARATION DE LA SÉANCE

- Équipement du bloc
- Positionnement des équipements au niveau des plots
- Choix des binômes

Présentation de l'épreuve du combiné :

- Saut droit
- Déplacement sur 20 mètres
- Décapelage sous l'eau
- Apnée sur 5 mètres et passage dans le cerceau
- Nage PMT sur 25 mètres
- Demi-tour
- Nage PMT sur 25 mètres
- Apnée sur 5 mètres et passage dans le cerceau
- Recapelage sous l'eau
- Déplacement avec le bloc sur 20 mètres
- Demi-tour
- Échange d'embout sur 50 mètres
- Demi-tour
- Retrait des masques
- Déplacement sans le masque sur 50 mètres
- Arrêt du chronomètre

DÉPART ET MISE À L'EAU

- Au signal du départ, les deux plongeurs sautent à l'eau (saut droit et gilet vide) et s'immergent immédiatement sans exécuter de déplacement en surface
- Aucune partie du corps ne doit réapparaître
- Les plongeurs se déplacent sur 20 mètres

DÉPLACEMENT AU FOND

- Sans qu'une partie quelconque de leurs corps ou de leurs équipements ne soit visible de la surface, les plongeurs se dirigent vers la zone signalisée (par une chaîne) de la piscine

DÉCAPELAGE

- Au niveau de la chaîne, les plongeurs abandonnent leurs équipements
- Les plongeurs nagent en immersion, sans ne sortir aucune partie du corps ou de l'équipement
- Les plongeurs passent, chacun leur tour, dans le cerceau

NAGE EN SURFACE

- Les plongeurs remontent en surface et ils nagent (PMT) sur 25 mètres
- Les plongeurs touchent le mur, font demi-tour et ils nagent en (PMT) sur 25 mètres

APNÉE

- Les plongeurs nagent jusqu'au cerceau, passe chacun leur tour dans le cerceau et recapelage avec leur matériel (sans faire surface)

DÉPLACEMENT AU FOND

- Les plongeurs nagent en immersion sur 20 mètres jusqu'aux plots
- Les plongeurs touchent le mur et font demi-tour
- Respiration du binôme sur une seule bouteille (échange d'embout, sans l'utilisation de l'octopus), sur 50 mètres (sans faire surface)
- Les plongeurs touchent le mur et font demi-tour
- Les plongeurs retirent leur masque et nagent en immersion sur 50 mètres en se donnant la main

ARRIVÉE

- Le chronomètre s'arrête lorsque le dernier plongeur touche le mur d'arrivée, au niveau des plots

CLASSEMENT

- Le classement est établi « *aux temps* »
- Le 1^{er} binôme reçoit une récompense

Disqualification : « *épreuve non faite* »

- Déplacement en surface avant l'immersion
- Une partie quelconque du corps ou de l'équipement a fait surface pendant les temps d'immersion
- Ne pas toucher la partie verticale du mur lors du virage au 50 mètres
- Nager en surface sans l'équipement PMT
- Sortir de son couloir
- L'équipement n'est pas complet à la fin de l'épreuve